

Dans l'herbier du lycée Pothier, les plantes médicinales, chapitre II

Notre abécédaire des plantes médicinales qui poussent au lycée, continue avec le lierre, la menthe et l'onagre

Le lierre, * *hedera helix*, la seule plante de la famille des **Araliacées (Araliaceae)** en France, est mellifère.

Comme vous pouvez le constater au lycée, en ce début d'octobre, il est le dernier à fleurir et à offrir son pollen et la propolis** de ses feuilles aux insectes pollinisateurs. Son nectar très riche en protéines (25% de la matière sèche) avec une teneur élevée en acides aminés essentiels, assure aux abeilles qui vont hiverner un corps gras, riche en vitellogénine (VTG). Une étude a démontré que les colonies d'abeilles à forts taux de vitellogénine ont atteint des taux de survie hivernale d'environ 90%.

C'est un végétal polymorphe classé parmi les lianes, qui débute sa vie en rampant puis la finit en haut des arbres ou des parois rencontrées. Il se propage par *boutures*, *semis* ou *rejets enracinés*.

Il s'adapte même aux sols pauvres et supporte les longues situations de sécheresse. On estime qu'il est un des rares survivants de la flore de l'ère tertiaire à avoir traversé les changements climatiques. Lors de la dernière glaciation, il se serait réfugié au bord de la Méditerranée, d'où il aurait conquis l'Europe en direction du nord, accompagnant les arbres qui lui servaient de support. Le lierre reste une plante *circum méditerranéenne*, habituée aux longues périodes de sécheresse du sud ainsi qu'au froid de l'est et du nord. Sa longévité habituelle est d'une centaine d'années.

Le lierre n'est pas un parasite, mais *un épiphyte*, ses ventouses lui servent seulement à grimper, il ne se nourrit pas de son support mais l'utilise pour monter vers la lumière.

Ses fruits mûrs en décembre, *des drupes*, (fruits charnus avec un noyau) sont très riches en lipides, il est heureux que les oiseaux les trouvent en hiver, lorsqu'il est vital qu'ils puissent maintenir leurs réserves graisseuses. Attention, ils sont toxiques pour les mammifères et pour l'homme.

Ses feuilles -persistantes-, qui se renouvellent progressivement tous les trois ou quatre ans, sont riches en saponines, ***lesquelles ont des propriétés antispasmodiques (bloquant les contractions des muscles des bronches) et expectorantes (facilitant l'évacuation du mucus, en cas de bronchite). On les utilisait en infusion pour traiter les voies respiratoires.



La légende noire du lierre

Dans son *Histoire des Plantes*, Théophraste écrit que le lierre tue les arbres qu'il a escaladés. Pline l'Ancien dans son *Histoire Naturelle* reprend cette idée : « **Le lierre est nocif pour les arbres et les plantes, et réussit à s'insinuer dans les tombes et les murs** ».

Le lierre pousse verticalement sans gêner les flux de sève sur son support, à la différence de la glycine ou du chèvrefeuille qui peuvent causer des déformations et des retards de croissance à leur arbre-support. Le lierre absorbe l'excès d'humidité, et aurait une action chimique inhibitrice sur les champignons, bactéries ou parasites susceptibles d'attaquer l'arbre. Les feuilles de lierre tombées au pied de l'arbre se décomposent en apportant des minéraux à contretemps des autres végétaux ligneux.

En outre, lorsqu'il est très épais, on observera qu'il sert de lieu d'hibernation à l'avifaune et... aux coccinelles, si importantes pour les jardins.



El Greco, *Saint Pierre pénitent*, San Diego Museum of art
Parce qu'il est vivace, le lierre est le symbole de la longévité, de l'amitié et de l'amour constant

La menthe est une plante herbacée vivace, aux feuilles persistantes, originaire d'Europe, appartenant à la famille des **Lamiacées** (ou **Labiées**). Elle est connue et utilisée comme plante médicinale dans le pourtour méditerranéen depuis l'Antiquité.

D'après les chiffres de la FAO, le Maroc fournit près de 90% de la production mondiale, principalement de la menthe poivrée et de la menthe verte, devant l'Argentine, le Mexique et le Japon.



Mentha X piperita, Köhler

En 1753, dans *Species plantarum*, Carl Linné donnait une liste de dix espèces du genre *Mentha* : *Mentha crispa*, *M. spicata*, *M. aquatica*, *M. piperita*, *M. gentilis*, *M. arvensis*, *M. canadensis*, *M. pulegium*, *M. cervina*, *M. canariensis*. Les études de systématique du genre *Mentha* sont très difficiles en raison de l'importance de la culture et de la facilité d'hybridation de cette plante.

La menthe aurait des vertus digestives, spasmolytiques, carminatives, antiseptiques, toniques et stimulantes. Elle participerait à l'équilibre digestif et améliorerait le tonus général.

La plus utilisée en phytothérapie, pour ses propriétés, connues de la tradition et confirmées par les scientifiques est la **menthe poivrée**. Elle contient une forte quantité de menthol, qui stimule les mêmes récepteurs que ceux qui dans la bouche sont sensibles au froid, d'où la sensation de fraîcheur que l'on ressent. La menthe poivrée contient aussi d'autres *terpènes*. L'odeur est caractéristique de la saveur camphrée.

L'essence de **menthe verte** est moins soutenue car elle est plus pauvre en menthol, remplacée par la *carvone*, principe actif du carvi.

La **menthe du Japon** est très riche en menthol, un arôme très utilisé au-delà de l'hygiène buccale, les cosmétiques et l'industrie pharmaceutique.

Par ailleurs, l'huile essentielle de menthe, obtenue par distillation complète des feuilles, doit être diluée pour l'aromathérapie et la phytothérapie.

Mythologie

Menthé (*Μένθη*, *Ménthê*) ou Minthé (*Μίνθη*, *Mínthê*) est une nymphe qui a été transformée en plante : la menthe. Ovide (*Métamorphoses*, Livre X) y fait allusion lorsqu'il raconte la mort d'Adonis et sa métamorphose en anémone couleur de sang, effectuée par son amante, Aphrodite de Cythère :

« Toi, jadis, Perséphone, n'as-tu pas pu transformer un corps de femme **en menthe parfumée** ? Et à moi, on ira faire des reproches pour la métamorphose du fils de Cinyras ? »

« *An tibi quondam femineos artus in olentes uertere mentas, Persephone, licuit, nobis Cinyreius héros inuidiae mutatus erit ?* »



Laurent de La Hyre « *La mort d'Adonis* » vers 1624

L'onagre, (*Oenothera biennis L.*), est une plante herbacée bisannuelle de la famille des **Onagracées**. Elle vient d'Amérique du Nord mais on la trouve dans le monde entier. On la reconnaît à son port érigé, à sa rosette de feuilles lancéolées, poilues et à ses fleurs jaunes. Elle est surnommée « primevère du soir » car ses fleurs parfumées, s'ouvrent à la tombée de la nuit. Elle attire les abeilles mais également des papillons de nuit, comme les sphinx. Les mésanges et d'autres passereaux recherchent ses graines riches en lipides.

La légende

On disait que la racine d'onagre trempée dans du vin était apte à apprivoiser les animaux sauvages. Son nom latin est *oenothera* : du grec *oinos* (vin) et *thêr* (animaux sauvages).

Toutes les parties de la plante sont utilisées en phytothérapie, la tige, la fleur, la feuille et les racines.

L'huile d'onagre, issue des graines contenues dans ses fruits, est l'une des plus riches en acides gras essentiels et plus particulièrement en acide gamma-linolénique -AGL- (famille des Oméga 6). Leur action lui conférerait des vertus anti-inflammatoires. Outre ces AGL, l'huile d'onagre contient également de l'acide oléique (Oméga 9), de la vitamine E (antioxydante) et des phytostérols (connus pour faire baisser le taux de mauvais cholestérol).



L'huile d'onagre est également utilisée par l'industrie cosmétique.

Alimentation

Les feuilles *basilaires*, c'est à dire la rosette en première année de croissance, peuvent s'ajouter aux soupes et les racines être consommées crues ou bouillies, avant la floraison.

Conclusion

Cette série se continuera par un autre chapitre. Il ne sera pas parlé du **souci**, plante commune qui pousse comme du chiendent et se reproduit tant et plus, mais que nous n'avons pas encore introduite au lycée, dans notre coin d'herbes médicinales. Comme la bourrache****, ses fleurs se préparent en tisanes et présentent des vertus médicinales (anti-inflammatoire, antiviral, antioxydant, antiœdémateux), culinaires (fleurs) et aromatiques (boutons confits dans le vinaigre et consommés comme des câpres).

NOTES

* *Le lierre, ce mal-aimé*

Opus cité : « L'ABEILLE de France » n°1104, septembre 2022

** *Propolis*, nom féminin, gomme résineuse que les abeilles recueillent sur les bourgeons de certains arbres et utilisent comme matériau pour obturer les fentes des ruches, fixer les gâteaux de cire et comme anti-infectieux qui assainit la ruche.

*** *Les saponines* (ou saponosides) sont des molécules détergentes et émulsifiantes.

**** *Les fleurs de la bourrache* sont utilisées fraîches en cuisine pour parfumer les salades, décorer les préparations et desserts au moment du dressage. En Ligurie, elles entrent dans la composition d'une spécialité savoureuse que sont les raviolis farcis à la bourrache, *ravioli di borragine, tipici della tradizione ligure* (Béatrix).

